

LØBEPROGRAM

Fra 0 til 5 km på 12 uger

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag Tirsdag	5 min gang	5 min gang	4 min gang	5 min gang	3 min gang	3 min gang
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	3 min løb	4 min løb	5 min løb
	5 min gang	4 min gang	4 min gang	4 min gang	3 min gang	3 min gang
	1 min løb	1 min løb	2 min løb	1 min løb	3 min løb	4 min løb
	12 min i alt	12 min i alt	13 min i alt	13 min i alt	13 min i alt	15 min i alt
2. dag Torsdag	5 min gang	5 min gang	4 min gang	5 min gang	3 min gang	2 min gang
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	3 min løb	5 min løb	6 min løb
	5 min gang	4 min gang	4 min gang	4 min gang	3 min gang	2 min gang
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	2 min løb	4 min løb	5 min løb
	12 min i alt	13 min i alt	14 min i alt	14 min i alt	15 min i alt	15 min i alt
3. dag Lørdag/ Søndag	5 min gang	5 min gang	3 min gang	5 min gang	2 min gang	2 min gang
	2 min løb	2 min løb	4 min løb	3 min løb	8 min løb	10 min løb
	4 min gang	4 min gang	3 min gang	4 min gang	5 min gang	5 min gang
	1 min løb	2 min løb	3 min løb	2 min løb	1 min løb	1 min løb
	12 min i alt	13 min i alt	13 min i alt	14 min i alt	16 min i alt	18 min i alt

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag Tirsdag	2 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	6 min løb	5 min løb	7 min løb	8 min løb	9 min løb	10 min løb
	2 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	5 min løb	5 min løb	6 min løb	7 min løb	8 min løb	10 min løb
	15 min i alt	16 min i alt	17 min i alt	19 min i alt	21 min i alt	24 min i alt
2. dag Torsdag	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	7 min løb	6 min løb	8 min løb	9 min løb	10 min løb	9 min løb
	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	6 min løb	6 min løb	7 min løb	8 min løb	9 min løb	8 min løb
	17 min løb	16 min i alt	19 min i alt	21 min i alt	23 min i alt	21 min i alt
3. dag Lørdag/ Søndag	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	12 min løb	10 min løb	14 min løb	20 min løb	20 min løb	30 min løb
	5 min gang	5 min gang	5 min gang	5 min gang	5 min gang	2 min gang
	1 min løb	2 min løb	1 min løb	1 min løb	1 min løb	(5 km)
	20 min i alt	19 min i alt	22 min i alt	28 min i alt	28 min i alt	34 min i alt